

# The Research Progresses of Psychological Help-Seeking Behavior and Its Influencing Factors

Wenting Pang<sup>1</sup>, Changping Wang<sup>1</sup>, Yueyan Zhang<sup>2</sup>, Cong Liu<sup>1</sup>, Yue Zhang<sup>3</sup>

<sup>1</sup>College of Teacher Education, Zhejiang Normal University, Jinhua

<sup>2</sup>Jiangshan Qinghu High School, Quzhou

<sup>3</sup>Zhejiang Institute of Mechanic and Electrical Technician, Jinhua

Email: [pwt0699@126.com](mailto:pwt0699@126.com)

Received: Mar. 11<sup>th</sup>, 2014; revised: Mar. 14<sup>th</sup>, 2014; accepted: Mar. 17<sup>th</sup> 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

Current researches on psychological help-seeking behaviour are still at an early stage of exploration in our country. Previous studies on psychological help-seeking behaviour mainly focused on the socio-cultural factors but few articles pay attention to individual psychological factors. And it needs to build models to explain this behaviour. This paper firstly expounds the concept of psychological help-seeking behavior and the general tendency to seek help, especially the following individual factors that influence help-seeking—emotional competence, treatment fearfulness, attitude towards seeking professional help, self-concealment and self-efficacy. Finally, the paper describes the Phases-Decision-Making Model (PDM) developed by Jiang Guangrong (2004). Future research directions are also discussed in this paper.

## Keywords

Psychological Help-Seeking; Mental Health; The Phases-Decision-Making Model

---

# 心理求助行为及其影响因素的研究进展

庞文婷<sup>1</sup>, 王长平<sup>1</sup>, 张月燕<sup>2</sup>, 刘聪<sup>1</sup>, 张越<sup>3</sup>

<sup>1</sup>浙江师范大学教师教育学院, 金华

<sup>2</sup>江山清湖高级中学, 衢州

<sup>3</sup>浙江省机电技师学院, 金华  
Email: [pwt0699@126.com](mailto:pwt0699@126.com)

收稿日期: 2014年3月11日; 修回日期: 2014年3月14日; 录用日期: 2014年3月17日

## 摘要

目前国内对心理求助行为的研究仍处于初级探索阶段。以往对心理求助行为的研究多侧重于社会文化因素对其的影响, 而从个体心理层面的研究较少, 并且有待建立理论模型去解释该行为。本文首先阐述心理求助行为的概念及一般求助倾向, 重点介绍关于情绪处理能力、治疗恐惧、心理求助态度、自我隐藏及自我效能感这五个个体心理因素对心理求助行为影响的研究成果。最后介绍江光荣(2004)的阶段-决策模型, 并探讨心理求助行为今后的研究方向。

## 关键词

心理求助; 心理健康; 阶段-决策模型

## 1. 引言

有关心理求助行为的研究起于医学社会学领域对一般人“生病行为”的探讨(Mechanic, 1968), 较后才有学者比较集中地关注心理障碍者的求助。国外有关心理求助行为的研究已经有 30 多年的历史, 而国内对本土中国人心理求助行为的研究还刚刚起步(江光荣, 2006)。现有研究表明, 大量需要援助的人, 甚至是处于危机状态的人, 并不主动寻求援助。而东方人(包括中国人)较之西方人对寻求心理援助又更为消极(Matsuoka, Breau, & Ryujin, 1997)。正是由于这种现象的普遍性和严重性, 国际上心理卫生领域和医学社会学领域的研究者近年纷纷把目光投注到人们遭遇心理问题时的求助行为上(江光荣, 2006)。由此可见, 对心理求助行为展开研究具有重要的理论和实践意义。

## 2. 心理求助行为的概念界定

### 2.1. 心理求助行为的定义

心理求助行为是指人们就痛苦或困扰从他人那里获得建议、信息、治疗和支持的行为, 它常以社会人际关系和人际技巧为基础, 表现为对他人的一种依赖(Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005)。在江光荣(江光荣, 2006)等人提出的心理求助阶段-决策模型中, 心理求助行为被定义为客观上存在心理困扰者以解决问题或解除痛苦为目的向个人之外的力量寻求帮助的过程。定义中的“客观上存在心理困扰的人”既包括那些自知存在心理困扰的人也包括那些对此不自知的人; “个人之外的力量”可分为专业的和非专业的两类。通过心理求助获得社会支持是一种有效缓解情绪应激、降低心理压力和消除心理不适的有效方法。

### 2.2. 心理求助倾向

众多的研究在求助倾向方面得到了比较肯定和一致的结论。研究者发现(Flisher, De Beer, & Bokhorst, 2002; Lin, 2002), 就对待心理问题的方式来看, 个体在遇到心理问题的时候, 都是先力图自己解决, 然后才求助。很少出现一遇到心理问题自己不做任何尝试, 就求助于人的现象。也就是说人们在遇到心理

问题时表现出了先求诸于己，后求诸于人的倾向。关于心理求助倾向的研究大多集中在大学生被试。

### 2.2.1. 求助对象

能够为大学生提供心理求助的支持系统可以分为两大类：正式的社会支持系统如心理咨询或治疗机构等，非正式的社会支持系统如家庭、朋友、个体自己、网络求助等。研究发现，个体更愿意求助于非正式的社会支持，向朋友求助的大多是个人和人际问题(Boldero & Fallon, 1995)。例如，中国青少年研究中心的调查报告显示，当大学生有了心理问题的时候，首先选择的是向朋友倾诉(79.8%)，其次是向母亲(45.5%)、同学(38.6%)、恋人(30.9%)、父亲(22.5%)、同龄亲属(15.8%)倾诉，选择向心理咨询师倾诉的仅占 3.2%(江光荣 & 王铭, 2003)。曾有学者认为，专业人员是个体心理求助的最后一个对象(段文婷和江光荣, 2007)。

### 2.2.2. 求助途径

姜艳的调查结果表明(姜倩, 007)，大学生解决心理问题的方式以知心朋友倾诉、阅读疗法、音乐疗法、文体活动等自助解决为主，求助心理医生、辅导员为次。在性别变量上，有研究表明(段文婷和江光荣, 2007)，男生的非专业心理求助行为比女生低，专业心理求助意向也比女生低，但在专业心理求助行为上，男女生无显著差异。值得注意的是，在有关的调查中发现(文美荣, 2009)，90%以上的大学生都上过网，其中有 43%的学生在遇到心理困惑时，会通过网络聊天、网络心理测试、在线网络心理咨询等方式寻求心理帮助。从求助的方式和求助的目的来看，由于网络具有快捷、方便、匿名、安全等优势，使得网络心理求助成为高校大学生解决心理困惑的重要方式。

## 3. 心理求助行为的影响因素

从前面的综述可以看出，个体在遇到心理困扰时倾向于先求助于身边的非专业人员，如朋友和父母等。但是，在多数情况下，非专业心理求助无法使求助者获得所需的帮助(Offer, Howard, Schonert, & Ostrov, 1991)。妨碍当事人寻求心理帮助的原因乃是研究者所关注的核心问题。研究者所探讨的妨碍求助的原因大致可分为三大类：人口统计学因素，社会和文化因素，以及心理因素。在人口统计学方面，一个非常一致的发现是男性较女性不愿求助(Flisher et al., 2002)。在三类研究中，以对社会和文化因素的探讨最多，从个体的心理因素方面探讨原因的研究相对较少(江光荣, 2006)。

### 3.1. 心理因素

影响专业心理求助的心理因素非常多，包括对专业心理求助的态度(attitude towards seeking professional help)、自我隐藏(self-concealment)和自我揭露(self-disclose)、治疗恐惧(treatment fearfulness)、自我效能感(self-efficiency)、情绪的处理能力(emotional competence)等。

#### 3.1.1. 情绪的处理能力

情绪处理能力是指个体感知情绪、管理与自己相关的情绪以及以社会所接受的方式处理他人情绪的能力。Ciarrochi 的研究表明，有较高的情绪处理能力的人更愿意从各种资源中寻求帮助。就不同问题与求助的关系来说，他们更愿意向专业心理咨询人员寻求帮助的问题是自杀问题，而不是情绪问题(Ciarrochi & Deane, 2001)。

#### 3.1.2. 治疗恐惧

治疗恐惧是另外一个研究较多的因素。研究结果一致表明，治疗恐惧是妨碍心理求助的一个原因。Kushner 和 Sher 将治疗恐惧定义为由于对寻求和接受心理健康服务的不良预期而产生的一种主观上的忧虑。治疗恐惧会影响个体对治疗的选择态度(Kushner & Sher, 1991)。研究还发现正准备接受治疗的个体治

疗恐惧水平要低于那些没有考虑过寻求专业治疗的人。此研究一方面表明治疗恐惧与回避治疗行为有关联,另一方面表明已有治疗经验对继后的求助态度有积极作用(江光荣, 2006)。

### 3.1.3. 心理求助态度

Komiya, Good 和 Sherrod 对心理求助态度与接受心理帮助的羞耻感之间的关系进行了探讨(Komiya, Good, & Sherrod, 2000)。他们的研究发现,羞耻感与心理求助态度呈负相关,羞耻感越高,心理求助的态度就越消极。Zhang 等人曾研究了对心理问题的认知与心理求助的关系。他们发现,对心理问题持有偏见的人经常将心理疾病知觉为躯体不适,以逃避对心理疾病的觉察和鉴定,而且即使当他意识到躯体的不适有心理原因时,由于担心消极的社会反应,也会避免暴露出来(Zhang, Snowden, & Sue, 1998)。崔君红以中学生为被试,发现心理问题认知与求助态度有中度的正相关,即对心理问题的认知越正确,越倾向于求助(崔君红, 2003)。这几位研究者所发现的影响因素都跟当事人对于心理问题的社会性评价有关,前面 Kushner 等人关于治疗恐惧的分析中,有几种恐惧(如害怕尴尬和对社会成见的恐惧)也属于这一类。这一类因素虽然是个体变量,却反映着文化的影响。

### 3.1.4. 自我隐藏

专业心理求助意味着要对他人揭露个人隐私。自我隐藏水平不同,专业心理求助的意向也就不同。目前关于心理隐藏和心理求助的关系研究者尚未达成一致。Towbin(1978)认为高自我隐藏的人有可能更倾向于专业心理求助。因为在这类个体看来,心理咨询中心是值得信任的地方,专业操守和保密流程能保证心理咨询中心成为适合与他人分享秘密的地方。Larson 和 Chastain(1990)持有相同的观点,但他们是从社会支持系统的角度来分析这种现象的。他们认为高自我隐藏的个体不愿意向身边的人袒露和分享个人心理,致使他们的社会支持系统会变得更加糟糕。与低自我隐藏的个体相比,他们在遇到心理困扰时,更可能因为无其它可选择的求助对象,而不得不向专业心理咨询师求助。持相反观点的学者认为,高自我隐藏者的求助意向低。高自我隐藏者也有可能因认为心理咨询需要揭露个人信息而担心、恐惧,不愿意求助(Larson, Chastain, 1990)。这个观点得到 Kelly 和 Aehter(1995)研究的支持。

### 3.1.5. 自我效能感

余晓敏和江光荣(余晓敏和江光荣, 2004)将自我效能感引入到专业心理求助行为的研究中时,划分出两种不同的自我效能感:作为心理咨询当事人的自我效能感和处理心理问题的自我效能感。作为心理咨询当事人的自我效能感是指当事人想要求助于专业治疗时,对于自己是否能做一个“好”当事人,从而取得积极治疗效果的自我效能感。当事人处理个人心理问题的自我效能感是指当事人知觉到自己存在心理问题时,对于自己是否有能力来处理的自我效能感。在余晓敏和江光荣(2004)的研究中,这两种自我效能感对专业心理求助意向都有重要影响。随后,夏勉和江光荣(夏勉和江光荣, 2005)的研究,再次验证了自我效能感对专业心理求助意向的影响作用,而且作用效果还非常明显。

## 3.2. 社会文化因素

社会污名(social stigma)和社会容认度(stigma tolerance)是与社会文化因素有关的两个主要变量。社会污名指不好的社会名誉(段文婷和江光荣, 2007)。如果个体的专业心理求助行为得到其社会支持系统的接受和鼓励,那么个体的求助意向就会提高(Friedson, 1961; RICKwood & Braithwaite, 1994),但是当个体的求助行为被看作是种疯狂的病态行为时,个体的求助意向将会因此降低(Sibicky & Dovidio, 1986)。

社会容认度是江光荣(夏勉和江光荣, 2007)提出的一个概念,它是指在个体的知觉中,公众对于一定行为方式的接受和排斥的程度。他认为,所有外在因素(如文化和社会因素)均透过个体的内在表征对行为决策产生影响,因此用社会容认度表示社会文化环境因素对个体行为的影响作用,能更好解释社会因素



对行为决策过程的影响。夏勉和江光荣(2005)的研究检验了社会容认度对专业心理求助行为的影响作用,结果显示影响显著。

#### 4. 心理求助的阶段 - 决策模型

江光荣在文献分析和前期研究的基础上,提炼出一个解释心理求助行为的理论模型,即心理求助阶段 - 决策模型(江光荣, 2006)。

阶段 - 决策模型将心理求助视为一个内部决策过程。这个决策过程由一系列先后相继的反应构成,完整的过程可以分为三个阶段。在每个阶段有不同的决策内容。阶段为问题知觉阶段,此阶段的主要特点是当事人产生对心理问题的知觉,即意识到自己是否有心理问题或是否有了麻烦。一旦个体意识到自己可能有心理问题,就进入了第二个阶段——自助评估阶段。自助评估即当事人评估个人是否有资源和能力来独立处理所面临的问题。有几个变量会影响自助评估的结论,一是个体所希望的缓解目标;二是问题严重程度判断;三是个人所具有的应对资源判断。自助性评估的结论可能包括:1) 我是不是可以独立靠自己来对付;2) 如果我不能自己处理,这问题可不可以放在那里不管(后果严重吗)。只有两个问题的回答都是否时,当事人才可能想到求助于外在力量,这时进入第三阶段评估——他助评估阶段。他助评估是指在当事人已经决定求助于个人之外的力量之后,决定向哪一种外在力量求助的决策过程。他助评估的首期工作内容之一,是搜索“可资利用的外在帮助资源”。搜索的结果是当事人在心里产生一份可求助对象的清单。接下来,当事人会对各个求助途径进行评估取舍。这一取舍过程存在相当大的个别差异。

从模型中可以看出,向专业人员求助处在第三个阶段的末端。江光荣(江光荣, 2006)认为这正是实践中求助于专业人员的比率低下的基本原因。

此模型别具特色,首先它将聚焦点放在当事人的求助行为的内在过程上,并认为这一过程的实质是做决策。它能够从个体水平上解释求助行为,从而提高干预的针对性。其次该模型将个体的心理求助看成是一个不断发展的过程。此外,该模型中的不少影响求助决策过程的内在变量具有现象学的特征。

#### 5. 总结与展望

综观国内外对心理求助行为的一般研究和针对中国人求助行为的研究,可发现存在以下不足。在方法和对象上,研究者主要采用问卷调查,而且研究对象主要是大学生。如果要较多地注意个人的、心理的变量,必须加强心理学的方法。由于大学生被试仅仅是人类群体中的一个,因此必须要增加对其他群体的研究,这样研究结果才更具普遍性。在事实和理论的平衡上,较多事实的描述,较少理论的解释。此外,中国文化对国人求助行为发生影响的方式和途径等问题的了解还十分不足。

针对以上几点不足,未来的研究可以加强以下几个方面。一是加强理论研究。对心理求助行为的研究需要从理论的角度审视求助行为的个人意义,并设法了解影响个体求助的内外因素之间复杂的相互作用机制。二是加强对求助行为的个别差异和心理原因的探讨。由于偏重文化和社会学的视角,此前对求助行为的研究较重群体间的差异。这方面的研究对于了解同一文化内个体之间求助行为的差异助益不大,这对加强研究中国文化对国人求助行为影响进而加大我国公众对公共心理卫生服务的利用率裨益极大。

#### 参考文献 (References)

- 崔君红(2003). 中学生专业心理求助态度及其与羞耻感和问题认知的关系研究. 硕士论文, 上海: 上海师范大学.  
段文婷, 江光荣(2007). 大学生专业心理求助决策过程的特征分析. 武汉: 华中师范大学.  
江光荣(2006). 心理求助行为: 研究现. 心理科学进展, 6期, 888-894.

- 江光荣, 王铭(2003). 大学生心理求助行为研究. *中国临床心理学杂志*, 3 期, 180-184.
- 姜倩(2007). 大学生心理问题求助方式的调查分析. *泰山医学院学报*, 12.
- 文美荣(2009). 当前大学生心理求助行为探讨. *福建论坛: 社科教育版*, 10 期, 114-116.
- 夏勉, 江光荣(2005). **认知动机变量与心理求助行为的关系研究**. 硕士论文, 武汉: 华中师范大学.
- 夏勉, 江光荣(2007). 归因, 自我效能和社会容认度对心理求助行为的影响. *心理学报*, 5 期, 892-900.
- 余晓敏, 江光荣(2004). **大学生心理求助及其影响因素研究**. 武汉: 华中师范大学.
- Boldero, J., & Fallon, B. (1995). Adolescent help-seeking: What do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence*, 18, 193-209.
- Ciarrochi, J.V., & Deane, F.P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29, 233-246.
- Flisher, A.J., De Beer, J.P., & Bokhorst, F. (2002). Characteristics of students receiving counselling services at the University of Cape Town, South Africa. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30, 299-310.
- Komiya, N., Good, G.E., & Sherrod, N.B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138.
- Kushner, M.G., & Sher, K.J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22, 196.
- Lin, Y.N. (2002). Taiwanese university students' perspectives on helping. *Counselling Psychology Quarterly*, 15, 47-58.
- Matsuoka, J.K., Breaux, C., & Ryujin, D.H. (1997). National utilization of mental health services by Asian Americans/Pacific Islanders. *Journal of Community Psychology*, 25, 141-145.
- Mechanic, D. (1968). General medical practice in England and Wales. *New England Journal of Medicine*, 279, 680-689.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 1-34.
- Zhang, A.Y., Snowden, L.R., & Sue, S. (1998). Differences between Asian and White Americans' help seeking and utilization patterns in the Los Angeles area. *Journal of Community Psychology*, 26, 317-326.